

Instrucțiuni pentru Workshopul online cu participare video

Psihodrama pentru SINE: a avea grijă de cei care au grijă

scris de

Mihaela Bucuță

Raluca Sassu

- Fiecare membru este rugat să pregătească coli albe (A4), un creion și creioane colorate.
- Important de reflectat despre – vor fi trimise studenților înainte de a începe workshopul:
 - *Ce înseamnă pentru tine a avea grijă de tine însuși?*
 - *De ce este important să am grijă de mine însumi?*
 - *Care este riscul stresului cumulative pentru mine?*
 - *Cum știu că resursele mele sunt pe terminate?*
- Acest workshop urmărește dezvoltarea următoarelor competențe:
 - Identificarea propriilor nevoi în îngrijirea pacienților aflați sfârșitul vieții;
 - Experimentarea strategiilor de lucru cu stresul pentru auto-îngrijire;
 - Experimentarea de activități folosind tehnici de psihodramă pentru auto-îngrijire, comunicare constructivă și managementul stresului la locul de muncă;

A. WARM-UP

***15-20 min**

- ✓ **Bun venit**
- ✓ **Topic, scop și reguli ale workshopului**
- ✓ **Warm-up**

1. Urați bun venit studenților și explicați modul de desfășurare a

workshopului:

"Bine ați venit la workshop. Vom petrece trei ore academice împreună cu o pauză de 30 de minute."

2. Explicați subiectul, obiectivele și regulile workshopului:

"Workshopul va fi experiențial. Vă rugăm să luați în considerare această experiență ca parte a formării dumneavoastră. În acest sens, vom experimenta aici diverse tehnici, pentru a le studia și a le practica. Tehnicile se bazează pe experiențele personale legate mai ales de rețeaua socială în legătură cu moartea, durerea și pierderea. Cu toate acestea, nu vom putea procesa aceste experiențe în timpul acestui atelier, ci doar le împărtășim cu scopul învățării academice și practice. Astfel, vă recomandăm să împărtășiți și să lucrați cu experiențe de pierdere și durere care s-au întâmplat în cadrul cercului îndepărtat al relațiilor dumneavoastră și nu în cercul apropiat al familiei și prietenilor. Vă rugăm să vă împărtășiți experiențele și emoțiile DOAR în măsura în care vă simțiți confortabil să faceți acest lucru.

Nu trebuie să împărtășiți sau să exersați tehnicile dacă nu vă simțiți confortabil."

3. Warm-up (12-15 min)

1. Bună ziua: fiecare dintre voi, trimiteți un salut grupului prin chat!

2. Voi începe o propoziție și toată lumea va completa propoziția scriind în chat.

- Mă simt fericit atunci când
- Sunt trist atunci când
- Mă simt curajos atunci când ...
- Mi-e frică atunci când...

3. Acum voi face câteva declarații. La semnalul meu, veți opri toate camerele video. Când simți că declarația ți se potrivește, vei deschide camera; dacă declarația nu ți se potrivește (nu vă puteți regăsi) lăsați camera oprită.

(Semnal - aplauze; sunet de clopoțel)

- Îmi este ușor să-mi identific emoțiile
- Pot lua legătura cu frica mea și pot vorbi despre asta
- Găsesc o resursă de bucurie în familia mea
- Mi-e greu să cer ajutor
- Contactul cu natura mă regenerează
- Am învățat ceva nou despre mine la cursul de educație despre moarte
- Într-o perioadă de necazuri mă ajută să-mi folosesc imaginația pentru a obține o ușurare
- Mă ajută foarte mult să-mi împărtășesc emoțiile cu prietenii mei
- Este mai bine pentru mine să găsesc motive în orice situație
- Credința mea mă ajută să fac față situațiilor dificile
- Când simt stres prefer să fac activitate fizică.

Trainer: Îngrijirea îngrijitorului este una dintre cele mai importante probleme atunci când se abordează îngrijirea paliativă.

Acest workshop se numește: Psihodrama pentru Sine: a avea grijă de cei care au grijă

După cum știți, în avion, suntem sfătuiți ca, dacă este necesar, adultul să-și pună mai întâi masca de oxigen și abia apoi să poată oferi ajutor/asistență copiilor, vârstnicilor sau persoanelor vulnerabile.

Cum îi putem ajuta pe alții fără să ne ignorăm pe noi înșine? Cum ne putem ajuta pe noi înșine, astfel încât să-i putem ajuta pe alții? - aceasta este tema atelierului de astăzi!

Part 1: Explorarea sinelui și schimbării de sine: *50-55 min

Obligații, Dorințe, Nevoi

Obiective:

- ✓ **Identificarea propriilor nevoi**
- ✓ **Exprimarea emoțiilor și comunicarea nevoilor**
- ✓ **Exemplificarea și experimentarea principalelor tehnici de psihodramă:**
 - *inversiunea de rol
 - *întâlnirea
 - *solilocviu
 - *oglinda
 - *proiecția în viitor

a) (introducere)Trainer: Îngrijitorii nu pot satisface nevoile pacienților dacă nevoile lor nu sunt satisfăcute (Cohen et al., 2011), iar oboseala compasiunii este exacerbată atunci când personalul nu participă la auto-îngrijire (Abendroth și Fennelly, 2006).

Ce înseamnă pentru tine să ai grijă de tine? Te gândești la tine, la modul în care îți pasă sau nu în a avea grijă de tine.

Completați propoziția în chat: *Pentru mine, a avea grijă înseamnă....*

b) (lucru cu întreg grupul – 10-15 min)

*Pe o foaie de hârtie, scrieți de 3 ori:

`` *Eu vreau să...* `` completați propoziția automat, fără a reflecta asupra răspunsului.

Apoi scrieți de 3 ori: „Eu trebuie să...” și apoi de încă 3 ori: „Eu am nevoie să...”

*Dați fiecărei liste o prioritate de la 1 la 5.

* Pe foaia mare, desenați cu ce culoare doriți, un cerc care reprezintă spațiul de locuit. În centrul spațiului tău de locuit se află ego-ul tău. Reprezentați-l cu o formă geometrică la alegere (dreptunghi, romb, pătrat, trapez, triunghi...) colorați forma geometrică după cum doriți.

*Din forma centrală încep spițele, sectoarele pentru fiecare dorință, obligație și nevoie. Desenați 9 sectoare de culori și dimensiuni la alegere... dați-le numele corespunzător.

*Când ai terminat, uită-te la desen, apoi închide ochii.

*În interiorul tău sună vocea unui personaj istoric, mitologic, de poveste, care îți spune despre dorințele tale ... ascultă-l, recunoaște-l. Deschide ochii și scrie mesajul; ce ți-a spus acest personaj?

*Închide ochii... in tine vorbește un personaj care iti spune despre obligațiile tale. Recunoaște-l. Deschide ochii și scrie mesajul personajului.

*Închide ochii. În tine se aude vocea unui personaj care îți vorbește despre nevoile tale... recunoaște-l... scrie mesajul.

*În cele din urmă, scrieți un mesaj pentru dvs., un rezumat al acestei experiențe.

*Lasă-ți imaginația să se dezlănțuie cu privire la personaje și la ceea ce ar putea reprezenta acestea.

c) (lucrul cu voluntari) Reprezentare scenică (20 min)

*Întrebăm dacă se oferă cineva voluntar: *cine dorește să exploreze în profunzime lumea dorințelor și nevoilor sale?*

Tehnica întâlnirii

**Alege pe cineva din viața ta căruia este foarte important să-i vorbești despre nevoile și dorințele tale.*

**Cine ar putea fi?*

**Alege dintre colegii tăi un Alter Ego pentru tine (persoana care îți poate prelua rolul).*

* *Acum alege un Eu auxiliar pentru persoana pe care ai ales-o (cei doi auxiliari se vor redenumi ei înșiși, toți ceilalți închid camera video).*

(Doar Trainerul/Directorul și Protagonșitul/Voluntarul sunt pe ecran).

*Aș vrea să te gândești pentru o clipă la dorințele și nevoile tale. Când bat din palme vei deveni X, persoana importantă din viața ta cu care ai ales să vorbești.

(La un semnal, Eu-ul auxiliar deschide camera)

*În fața ta este X; vorbește cu el, așa cum nu ai făcut-o până acum, despre dorințele și nevoile tale. Crede-mă, X este acum capabil să asculte foarte atent tot ce ai de spus pentru el.

(Auxiliarului i se solicită să păstreze esența mesajului).

*Oprește-te. Inversiune de rol. La bătaia mea din palme, vei deveni X.

(Alter Ego intră în rolul protagonistului, iar Protagonistul devine X)

*X, P are să-ți spună ceva foarte important pentru el. Te rog să-l ascuți și apoi să-i răspunzi.

(mesajul este reluat -pe scurt); X răspunde;

*Reinversiune; Inversiune cu Alter Ego. P- vei primi un mesaj de la X.

(ascultă mesajul).

*Solilocviu: P, ce trece prin tine, ascultând mesajul de la X? (P face un soliloquy)

(Alter Ego este instruit să rețină solilocviul)

Proiecția în viitor

*Acum îți voi propune ceva deosebit... Pot să fac o magie și să facem un salt în timp, în viitor: peste 7 ani

*Te rog să închizi ochii și să lași roata timpului să se rotească: suntem în 2021, ajungem în 2022, 2023, ... 24, 25, 26, 27, 2028. Deschide ochii.

*Bună ziua! Mă bucur să te văd din nou! Cum ești acum în 2028?

* Prin două atribute, cum te-ai caracteriza acum?

*Am auzit despre o mare realizare a ta. Vrei să-mi vorbești despre ea?

*Ce calitate ai dobândit în ultimii 7 ani?

*Uite, știi că magia funcționează ... acum îți dau ocazia, pentru câteva momente, să te vezi pe tine însuși/însăși, cel/cea de acum 7 ani. Poți avea acces la ceva ce credeai, simțeați, acum 7 ani. Ascultă cu atenție și apoi te voi întreba ceva.

(Alter Ego spune solilocviul)

*Solilocviu: Ce trece prin tine acum?

* Ei bine, cu experiența profesională și de viață acumulată în acești 7 ani, te voi ruga să trimiți un mesaj lui P de atunci, astfel încât să-l poți ajuta (pune în mesaj ceva care îl va ajuta să-și cunoască adevăratele nevoi și să aibă grijă de el/ea însuși/însăși).

(P transmite mesajul din viitor - Alter Ego reține mesajul).

*Îți mulțumim, vom reveni acum în 2021. Închide ochii, la bătaia mea din palme, ne vom întoarce în 2021.

*Reinversiune cu Alter Ego; P, suntem în 2021. Aceeași magie face posibilă primirea unui mesaj din viitor: de la tine, cel care vei fi peste 7 ani! Ascultă-l foarte atent:

(Alter Ego trimite mesajul).

*Solilocviu: ce trece prin tine acum?

* Multumesc, ne putem opri aici cu această scenă?

*În final, te rog să alegi 3 colegi care îți vor face o **oglinză**:

*Fiecare pe rând, îi veți spune lui P "În această activitate, te-am văzut ..." *(se subliniază faptul că nu se fac interpretări).*

d). **Sharing/Împărtășire (15-20 min):**

a) Sharing în grup mic (7-10 min):

*Acum îi rog să țină camerele deschise doar cei care au avut un rol în această scenă. Voluntarul P ne-a împărtășit o parte din lumea sa interioară. Cum ai rezonat cu ceea ce tocmai ai văzut? Rând pe rând, spune cum a fost această experiență pentru tine? Cum te-ai simțit în legătură cu rolul pe care l-ai avut? Ce poți spune despre tine, despre nevoile tale?

b) Sharing în grupul mare: (7-10 min) Acum, vă rog pe toți să deschideți camera. Cum a fost pentru voi să fiți martorii acestei experiențe? Ce a trezit în voi? Gânduri, emoții, amintiri, dorințe? Ce poți spune despre nevoile tale? Cum rămâne cu modul în care ai grijă să le îndeplinești?* îi încurajăm să vorbească; dacă este necesar, le reamintim că pentru a fi un bun psiholog este important să învățăm să ne identificăm propriile emoții, stări, gânduri și să le putem exprima.



PAUZĂ - 30 minutes

Partea a 2-a:

* 30 min

Rolul psihologului care lucrează cu pacienții aflați în apropierea morții: resurse și strategii de coping

Scopuri:

- ✓ Integrarea experienței din toate workshopurile
- ✓ Activarea resurselor interne și externe

*Acum vreau să vă gândiți la rolul vostru profesional: psiholog, psihoterapeut art-terapeut...

*Cu ceva timp în urmă ai ales să studiezi un subiect dificil, dar important pentru pregătirea ta: educația despre moarte. Să răsfoim albumul acestui curs împreună:

Ați învățat și ați experimentat în această perioadă ceva despre *foto- terapie, educația despre moarte, elaborarea doliului și gestionarea continuă a legăturilor, despre psihodramă, atomul social și moartea, apoi despre terapia intermodală prin arte cu adulții îndoliați, iar acum despre Psihodrama pentru auto-îngrijire: Îngrijirea îngrijitorului.*

Concentrează-te pe sinele tău interior, pe ce și cum te simți în legătură cu rolul profesional al unui psiholog/terapeut care lucrează în îngrijiri paliative.

* Ce atuuri ai câștigat?

* Ce temeri sau îndoieli aveți, dacă aveți?

* Ce resurse noi ai? (2 minute pentru reflecție personală).

* Scrie pe o foaie de hârtie resursele care-ți vin în minte acum (le lăsăm 2 min)

* Pe o altă foaie de hârtie, trasează conturul mâinilor tale: palma dreaptă și palma stângă (mână).

* camere separate Zoom: În grupuri de câte 5, discutați despre:

- ✓ resursele/punctele forte ale dumneavoastră în asumarea rolului profesional de a lucra în îngrijirea paliativă. Alegeți 5 resurse reprezentative / comune pentru grupul dvs.
- ✓ apoi discutați despre modurile în care este important să aveți grijă de voi înșivă: corpul, mintea și sufletul / spiritul vostru. Alege 5 astfel de strategii de adaptare, reprezentative pentru grupul tău
- ✓ Completați desenul mâinilor: pe fiecare deget al mâinii drepte scrieți o resursă. Pe degetele mâinii stângi, veți scrie o strategie de adaptare. Întregul grup va avea aceleași "mâini de siguranță": cu 5 resurse și 5 strategii de adaptare.
- ✓ Alegeți un purtător de cuvânt. **Aveți 10 minute.**

(După 10 minute, grupurile se întâlnesc în camera principală Zoom)

* Fiecare purtător de cuvânt prezintă "cele două mâini de siguranță": cu resurse și strategii de adaptare *(10 min)*

<p>Partea a 3-a: Întâlnirea șamanului interior *30 min</p> <p>(Ghidul interior; Vindecătorul intern; Sinele superior; Forța internă ș.a.m.d.)</p> <p>Scop: Conectarea cu zona de siguranță și sănătate “Locul cu sănătate” și ritualul de accesare</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Integrarea experiențelor✓ Accesarea spiritualității✓ Empowerment
--

Meeting with the Inner Shaman

Cu ochii închiși... respiră profund...inspiră adânc, expiră puternic...

*Te găsești urcând un deal, e o zi frumoasă...

*In fața ta apare un luminiș... Sunt doi copaci mari care se contopesc, coroanele lor unite formează un arc...Este o poartă magică.

*Știi în adâncul tău ca ești pe cale să ai parte de o întâlnire importantă... Intuiești că în interiorul aceluia arc locuiește un înțelept sau o înțeleaptă care este șamanul tău, ghidul tău interior...

*Mergi spre copaci... privești cum sunt trunchiurile lor... privești cum este arcul care te conduce în împărăția șamanului tău... împărăția sa poate fi pe culmile unui munte... într-un deșert... într-un templu... într-o pădure... în mijlocul mării... într-o galaxie...poate fi oriunde...

*Traversezi arcul și aștepti cu respect și emoție... Va trebui să simți și să percepi cu toate simțurile tale pentru a descoperi locul unde trăiește acest personaj interior al tău, și pentru a descoperi aspectul și temperamentul lui...

*Șamanul sosește... comunică cu el sau cu ea printr-o profunda tăcere intuitivă...

*Recunoști afecțiunea infinită pe care o are pentru tine... simți iubire și încredere...

*Îl îmbrățișezi... Simți iubirea lui/ei necondiționată. Îți dă un sfat, un mesaj extrem de important pentru tine. Îți explică și cum să-l apelezi când ai nevoie și cum să înțelegi întotdeauna mai bine mesajele sale...

*Te reîntorci acum pe urma pașilor tăi și te simți precum un cerb rapid care traversează arcul... luminișul...

*Percepe senzațiile fizice care te încearcă în acest moment...

*Respiră profund... apoi deschide ochii... și, când ești pregătit, desenează și scrie această experiență.

Următoarele întrebări pot fi utile:

Unde locuiește șamanul tău? Care e aspectul lui?

Ce anume ai simțit prin intermediul contactului cu el sau ea?

Care este mesajul secret pe care l-ai primit?

Cum vei putea să iei contact cu el data viitoare?

*Lasă mâna să vorbească pentru tine... La final, scrie mesajul secret pe care l-ai primit de la Șamanul tău interior (*imageria mentală durează maxim 5 min*).

*Dacă cineva nu a reușit să traverseze arcul de la intrarea în împărăția sa, închide ochii și reîncearcă... vei reuși...

(5 minute au voie să deseneze și să scrie mesajul secret, apoi cuplurile în camere separate pe zoom)

*În echipe de câte doi, fiecare își prezintă desenul: locul în care se găsește șamanul interior, mesajul primit și modul în care îl poate contacta. (10 min)

*Sharing in grupul mare: dacă dorește cineva să ne împărtășească cum a fost această experiență pentru el. (10 min)

C. Încheiere

***10-15 min.**

*Te gândești la șamanul tău interior pe care tocmai l-ai întâlnit. Acum știi unde locuiește și cum îl poți contacta. Amintiți-vă mesajul său secret.

*Uită-te la mâinile tale de siguranță: unele cu resurse, altele cu strategii de acțiune.

*Toate acestea te ajută în rolul de psiholog; te ajută să-i ajuți pe alții, dar fără să te uiți pe tine însuși;

Ritualul de final (3-5 minutes):

*Toată lumea pune mâna dreaptă pe inima lor. Rezonezi cu sinele vostru interior și începeți să transmiteți ritmul inimii voastre (fiecare bate ritmul propriei inimi); Amplificare: Mai greu, și mai greu;

*Ascultați ritmul celorlalți ... încerca să rezonzi cu ele ... armonizează-ți bătăile într-un singur ritm, de o inimă mare!

Final (10 min):

*Te gândești la ceva util pentru dezvoltarea ta, pe care să-l poți asuma acestei experiențe și starea cu care închei acest program de atelier experiențial.

"Iau din acest workshop (un cuvânt) și închei cu o stare de...," - toată lumea vorbește - le spunem numele de pe ecran.



MULȚUMIM pentru PARTICIPARE!